

HITACHI

日立オーブンレンジ 家庭用

MRO-X5形

ククレットガイド

取扱説明書/料理編

このたびは日立オーブンレンジをお買い上げいただき
まことにありがとうございました。

このククレットガイドをよくお読みになり、正しくご
使用ください。お読みになったあとは、保証書ととも
に大切に保存してください。



掲載写真はMRO-X5形です。(本体色は実物の色とは異なります)

*この商品は待機時消費電力オフ機能があります。ドアを閉じた状態で表示窓に「0」が表示されているときは、5分後に自動的に電源が切れます。電源が切れたあとは、ドアを開閉すると再び電源が入りキーを受け付けます。



冷凍めん「うどん」
(46ページ)



デコレーションケーキ
(40ページ)



えびのガーリックフライ
(43ページ)



冷凍春巻き
(43ページ)



ごはん野菜の炒めもの
あたため2段 (15ページ)

安全のため必ずお守りください

- 絵表示について 3
- 据え付けるとき 3・4
- 使用するとき 4・5
- お手入れのとき 5

ご使用の前に

各部のなまえとはたらき

- 各部のなまえ 6
- 付属品の種類 6
- 操作パネルのはたらき 7
- 加熱のしくみ 8
- 重量センサーの0点調節のしかた 8
- 空焼きのしかた 8
- 知っておいていただきたいこと 9
- 使える容器、使えない容器 10

ご使用の後に

お手入れ

- 本体・付属品のお手入れ 27
- においが気になるとき 27

故障かな と思ったら

- 次のことをお調べください 28
- 次の場合は故障ではありません 28
- 表示窓にこんな表示が出たとき 29
- 保証とアフターサービス 29

日立家電品のお客さま相談窓口一覧表 30

仕 様 裏表紙

料理編

もくじ料理編 31

加熱時間一覧表 32

料理メニュー 33~47

正しい使いかた

オート調理

あたため/解凍あたため

- **あたため** **解凍あたため** の使いかた 11
- **あたため** **解凍あたため** のコツ 12
- **あたため**、**解凍あたため**メニュー 13
- **あたため**、**解凍あたため**加熱時間一覧表 14

あたため2段

- **あたため2段** の使いかた 15
- **あたため2段** のコツ 15

牛乳/ゆで野菜/グラタン/オイルセーフフライ/パリッ庫網焼き

- **1牛乳** ~ **4グラタン**、**7オイルセーフフライ**
パリッ庫 網焼き の使いかた 16
- **1牛乳** のコツ 16
- **ゆで野菜** **2葉菜** **3根菜** のコツ 17
- **4グラタン** のコツ、**7オイルセーフフライ** のコツ 17
- **パリッ庫** 網焼き **8冷蔵** **9冷凍** のコツ 17

生ものの解凍

- **生解凍** **5さしみ** **6解凍** の使いかた 18
- **生解凍** **5さしみ** **6解凍** のコツ 19

オートメニュー

- **オートメニュー** **10冷凍めん** ~ **19トースト** の使いかた 20
- **オートメニュー** **10冷凍めん** ~ **14煮しもの** のコツ 20
- **オートメニュー**と表示 21
- **15からっとフライ** のコツ、**19トースト** のコツ 21

オート調理のお願い 21

レンジ

- **レンジ** の使いかた 22
- **レンジ** 強と **レンジ** 中 **レンジ** 弱 のリレー加熱 23

オーブン

- **オーブン** (予熱なし)、**発酵** の使いかた 24
- **オーブン** (予熱あり)の使いかた 25

トースター・グリル

- **トースター・グリル** の使いかた 26

手動調理

調理方法の表示

調理キー、出力、温度、加熱時間は次のように表示します。

● オート調理のとき

あたため **ゆで野菜** **2葉菜** **3根菜** **4グラタン** **生解凍** **5さしみ**
6解凍 **7オイルセーフフライ** **パリッ庫** 網焼き **8冷蔵** **9冷凍**
オートメニュー **10冷凍めん** ... **オートメニュー** **19トースト**

● 手動調理のとき

手動調理キー — **レンジ** **トースター・グリル** **オーブン**

レンジの出力 — **レンジ** 強 **中** **弱**

オーブンの温度 — **250℃** **210℃** ... **100℃** **発酵**

加熱時間 — **約2分** **2~3分**

料理編に使われる単位は、次のとおりです。

カロリー : 1kcal (キロカロリー) = 4.18kJ (キロジュール)

容量 : 1ml (ミリリットル) = 1cc (シーシー)

ククレットガイドの見かた

■加熱表示

オート調理の加熱方法を表示します。



■付属品の表示



■加熱時間の目安は、食品温度(20℃)を基準にしています。

■料理写真は調理後、盛りつけたものです。

安全のため必ずお守りください

絵表示について

この取扱説明書および製品への表示では、製品を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するために、いろいろな絵表示をしています。その表示と意味は次のようになっています。内容をよく理解してから本文をお読みください。

⚠ 危険

この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う危険が差し迫って生じることが想定される内容を示しています。

⚠ 警告

この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示しています。

⚠ 注意

この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が傷害を負う可能性が想定される内容および物的損害のみの発生が想定される内容を示しています。

絵表示の例



この記号は注意(危険・警告を含む)を促す内容であることを告げるものです。図の中や近傍に具体的な注意内容が描かれています。



この記号は禁止の行為であることを告げるものです。図の中や近傍に具体的な禁止内容が描かれています。



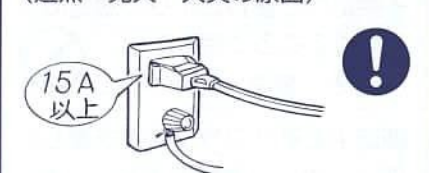
この記号は行為を強制したり指示する内容を告げるものです。図の中や近傍に具体的な指示内容が描かれています。

●この機器は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

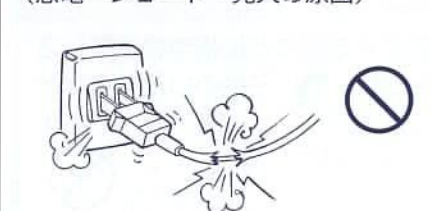
据え付けるとき

⚠ 警告

電源は定格15A以上の専用コンセントを単独で使い、他の器具と併用する分岐コンセントは使わない。(過熱・発火・火災の原因)



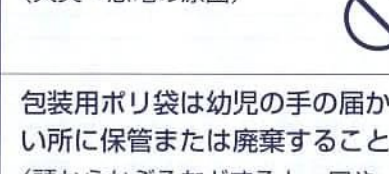
傷んだ電源コードや差込プラグ、ゆるんだコンセントを使用しない。(感電・ショート・発火の原因)



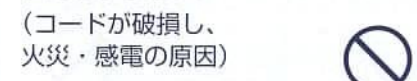
●燃えやすいもののそばに置いたり、熱に弱いものやカーテンなどを近づけない。(ヒーター使用時の高温で引火の恐れ)



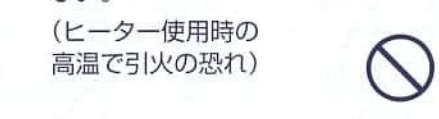
交流100V以外では使用しない。(火災・感電の原因)



電源コード・差込プラグを傷つけない。電源コードを傷付けたり、破損したり、加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、重いものを載せたり、はさみ込んだりしない。(コードが破損し、火災・感電の原因)



●たたみ、じゅうたん、テーブルクロスなど熱に弱いものの上に置かない。(ヒーター使用時の高温で引火の恐れ)



アースを確実に取り付ける。

(故障や漏電の時の感電防止)

取り付けは、販売店または電気工事店にご相談ください。



■アース端子がある場合

リード線の先端の皮をむき、アース端子付コンセントのアース端子に確実に固定してください。



■アース端子がない場合

アース線の接地工事には「電気工事士」の有資格者が工事するよう法律で定められています。お買い上げの販売店か、お近くの電気工事店にご相談ください。(工事は有料)

ご注意

ガス管、水道管、避雷針や電話のアース線への接続はやめてください。

●次の場合は、電気工事士の有資格者によりD種接地工事(接地抵抗100Ω以下)をすることが法律で義務づけられています。必ず電気工事店に依頼してアース工事をしてください。

湿気の多い場所

- 水蒸気が充満する場所
- 土間、コンクリート床
- 酒、しょうゆなどを醸造、または貯蔵する場所

水気のある場所

この場合、漏電しゃ断器の取り付けも義務づけられています。

- 水を取り扱う土間、洗い場など水気のある場所
- 地下室など常に水滴が漏出したり、結露する場所

(安全のため必ずお守りください)

据え付けるとき

⚠ 注意		
本体は壁などとの間をあける。 (過熱して発火する恐れ)	すき間があっても5面を囲む 設置はしない。 (過熱による発火・壁の 汚れ・機能低下の原因)	水のかかるところや熱気、火気の近くで 使わない。 (感電・漏電の原因)
右記寸法を離しても調理物の油で汚れたり結露することがあります。排気が直接壁にあたらないように据え付けてください。		使用前に包装材は全て取り除くこと。 (発火・火災・やけどの原因)
● 水平で丈夫な場所に置く。(振動・騒音・本体落下の原因)	● ラジオ、テレビおよびアンテナ線から3m以上離す。 (雑音や映像の乱れの原因)	電源コードは、排気口や温度の高い部分に近づけない。 (火災・感電の原因)
受信感度が弱い場合には、さらに雑音が小さくなるまで離してください。		
● 落雷の恐れがあるときは、差込プラグをコンセントから抜く。(故障の原因)		

使用するとき

⚠ 危険	⚠ 警告
改造は絶対にしない。また、サービスマン以外の方は、分解したり修理しない。(火災・感電・けがの原因)	子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない。 (やけど・感電・けがの恐れ)
	調理中に差込プラグを抜き差ししない。(火災・感電の原因)
	抜くときはとりけしキーを押した後にしてください。

⚠ 注意		
レンジ加熱では、ゆで卵は絶対に作ったり、あたためたりしない。目玉焼きのあたためもしない。 (破裂してけがの原因)	丸皿(耐熱セラミック製)に衝撃を加えない。(破損してけがの恐れ)	レンジ加熱では、びん類など密封された食品は栓やふたをはずし、膜や殻つきのものは、切れ目や割れ目を入れる。 (破裂してやけどやけがの原因)
電子レンジが転倒・落下した場合は、使用せず、点検を依頼する。 (感電や電波漏れの恐れ)	特に食品の出し入れのとき、丸皿のふちに当たらないようにしてください。	吸排気口をふさがない。 (過熱して故障の原因)
ドアに物をはさんだまま使わない。 (電波漏れによる障害の恐れ)	ドアに無理な力を加えたりぶらさがらない。 (本体が倒れてけがや電波漏れの原因)	本体の上に物を置かない。 (過熱してこげ・変形の原因)
	またドアに重い物は、置かないでください。ドアに食品を置くときはドアの中央に置いてください。端に置くと本体が倒れることがあります。	差込プラグの抜き差しは、コードを持たずに、必ず差込プラグを持って行う。 (感電やショートして発火の原因)
衣類の乾燥など調理以外の目的に使わない。 (発煙・火災・やけどの原因)	調理後の食品の出し入れに注意する。(やけどの原因)	長期間使わないときは、必ず差込プラグをコンセントから抜く。 (絶縁劣化による感電・漏電火災の原因)
	レンジ加熱でも容器や丸皿などが熱くなることがあります。	

使用するとき レンジのとき

⚠ 注意		
食品や飲みものなどを加熱しすぎない。 (突然沸騰して飛び散ることがある)	● 金属の調理道具は使わない。アルミ箔を使うときは加熱室内壁、ドアファインダーに触れないようにする。 (火花〈スパーク〉、故障の原因)	
牛乳、お酒、水、バター、生クリームなどは沸騰して飛び散り、やけどの恐れ。 加熱後でも突然沸騰して飛び散ることがあります。 ※飲みものはスプーンなどで加熱前にかき混ぜます。	● 食品の重さにくらべ重すぎる容器でオート調理しない。 (食品がこげたり、燃える恐れ)	
● 食品を加熱しすぎない。 (少量のもの、干物、パン、バター、サラダ油などはこげ、燃える恐れ)	● 缶詰やレトルト食品は缶や袋のままで加熱しない。(火花〈スパーク〉、こげ、破裂の恐れ)	
少量の食品をオート調理で加熱しないでください。ククレットガイドの指定分量以外の場合は手動調理で加熱時間を設定して様子を見ながら加熱します。	アルミ包装は加熱できません。容器に移しかえて加熱します。	
● 加熱室が空のまま加熱しない。 (異常高温になり故障の原因)	● 乳幼児のミルクなどをあたためるときは仕上がり温度を確認する。(やけどの恐れ)	
● 鮮度保持剤(脱酸素剤など)を入れたまま、また包装にラベルを貼ったままで加熱しない。(燃える恐れ)	● ラップをはずすときは、注意する。蒸気が一気にでる場合があります。(やけどの恐れ)	

トースター・グリル、オーブンのとき

⚠ 注意		
● 使用中や終了後しばらくは、ドア、キャビネット、加熱室、丸皿、その周辺にふれない。 (やけどの原因)	● 調理が終わったらすぐに取り出す。 (余熱で焼き過ぎになる恐れ)	
● 熱くなったドアなどに水をかけない。 (割れる恐れ)	● 食品の出し入れは厚めの乾いたふきんや市販のオーブン用手袋を使う。(やけどの恐れ)	
	● プラスチック容器をヒーター加熱しない。 (発火の恐れ)	

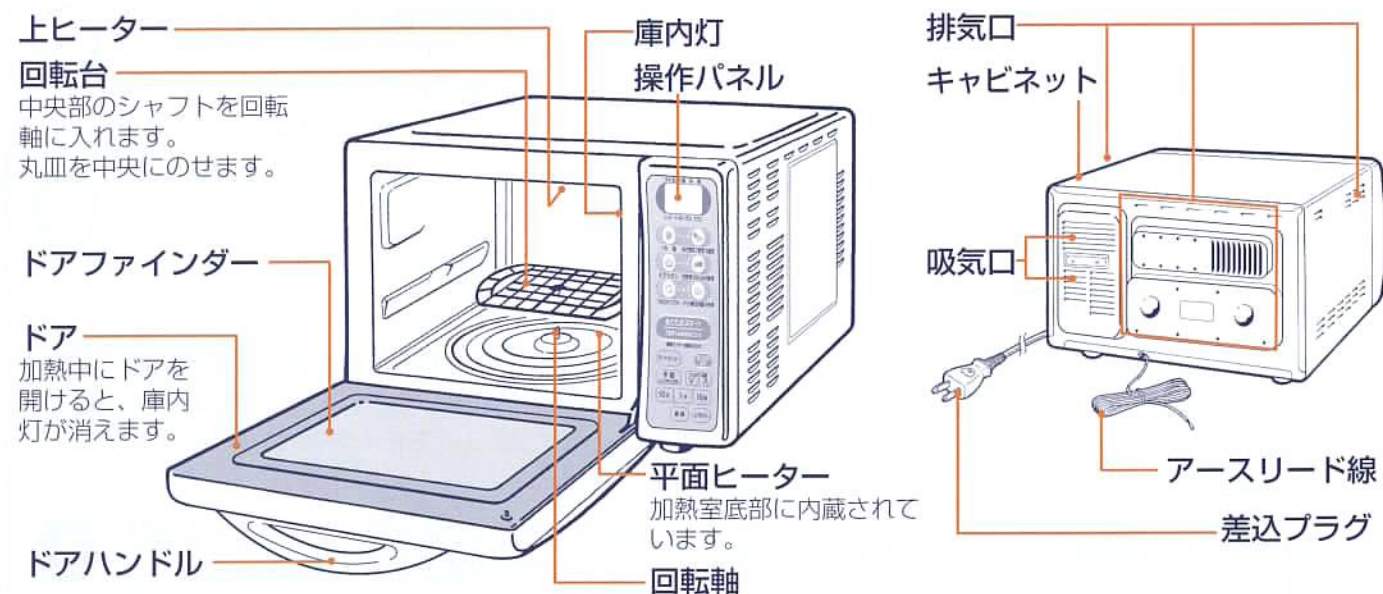
レンジ、トースター・グリル、オーブンのとき

⚠ 注意		
食品くずをつけたまま使わない。(燃える恐れ)	加熱室内で食品が燃え出したときは、 1. ドアを開けない。(勢いよく燃える恐れあり)	
	2. とりけしキーを押し、運転を止めてから、差込プラグを抜く。	
	3. 本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するまで待つ。鎮火しない場合は、水か消火器で消す。そのまま使用せず、必ず販売店に点検を依頼する。	

お手入れのとき

⚠ 警告		
ぬれた手で差込プラグの抜き差しはしない。 (感電やけがの恐れ)	差込プラグの刃および刃の取り付け面のほこりをよくふく。 (火災の原因)	本体の掃除は、必ず差込プラグを抜き本体が冷めてから行う。 (やけど・感電の恐れ)

各部のなまえとはたらき 各部のなまえ



付属品の種類

○印は使える。
×印は使えない。

加熱方法	レンジ	トースター・グリル	オープン
付属品の種類			
■丸皿 (耐熱セラミック製)	○	○	○
強い衝撃を加えないでください。割れることがあります。			
■焼網	×	○	○
直火で使うと、変形の原因になります。			
お願い 熱くなった加熱室内からの食品の出し入れ 熱くなった加熱室内の丸皿、焼網の食品の出し入れ時には、厚めの乾いたふきんや市販のオープン用手袋をお使いください。 (食品の汁がこぼれているときはふきんやオープン用手袋に汁がしみこまないように注意してください。)			

- 回転台
加熱室底部にセットしておきます。
- ククレットガイド (本書)
- 保証書

※「取っ手」を別売品(部品番号MRO-N80 003)として扱っています。お買い上げの販売店にご相談ください。



スタートキー
キーを押すと庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

手動調理
手動調理キー → 22~26ページ
料理に合わせて手動キーを押し、**レンジ** **トースター・グリル** **オープン** を選びます。
●手動キーを押すごとに**レンジ強**→**レンジ中**→**レンジ弱**→**トースター・グリル**→**オープン** (予熱なし)→**オープン** (予熱あり)の順にセットできます。

温度調節キー → 24・25ページ
オープン の温度を調節するときに使います。
「あげる」ときは▲を押します。
「さげる」ときは▼を押します。
オープン 加熱中に押すと、設定した温度を約2秒間表示します。

タイマーセットキー
加熱時間をセットするときに使います。
レンジ 加熱時間は19分50秒計に、**トースター・グリル** 加熱は30分計、**オープン** は90分(1時間30分)計になります。ただし、リレー加熱の**レンジ強**は19分50秒計、**レンジ中** **レンジ弱**は90分計になります。

操作パネルのはたらき



待機時消費電力オフ機能 → 9ページ

ドアが閉じた状態で表示窓に「0」が表示されているときは5分後に自動的に電源が切れます。
電源が切れたあとは、ドアを開閉すると再び電源が入りキーを受け付けます。

表示窓
オートメニュー番号、仕上がり調節、加熱方法、加熱時間、温度を表示します。

オート調理
好みのメニューをセンサーとマイコンが自動調理します。時間や温度設定の必要がありません。

オートキー → 16~21ページ
6つのキーで9種類のメニューが自動調理できます。メニュー名はそれぞれのキーの下側に表示されています。

あたためキー → 11~13ページ
あたため、解凍あたためのときに使います。キーを押すだけで自動的に加熱します。

オートメニューキー → 20・21ページ
10種類のメニューが自動調理できます。メニュー名はドア前面に表示されています。キーを押すと10~19まで順次セットできます。

あたため2段キー → 15ページ
2段であたためるときに使います。キーを押すだけで自動的に加熱します。

仕上がり調節キー → 9ページ
オート調理のとき、用途や好みに応じて使います。

とりけしキー
間違えて操作したときや、加熱を途中で止めるときに押します。

脱臭キー → 8・27ページ
加熱室のにおいが気になるときに使います。

※操作パネルはMRO-X5で説明しています。



知っておいて いただきたいこと

待機時消費電力オフ機能について

電子レンジを使用していないときの電力を節約するため5分後に自動的に電源を切ります(表示窓の"0"表示が消えます)。キーを押しても受け付けません。ドアを開閉すると電源が入り(表示窓の"0"表示が点灯します)キーを受け付けます。

- ドアを閉じた状態で差込プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源が入りません。一度ドアを開けてください。

仕上がり調節キーについて

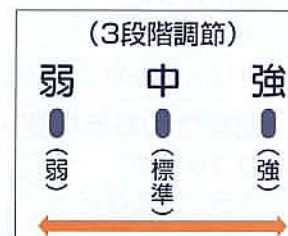
オート調理の仕上がりや、用途や好みに合わせて加減するとき使います。

4グラタン 生解凍 7オイルセーフフライ パリッ庫 網焼き オートメニュー 11丼もの ~ オートメニュー 18ケーキ のとき、3段階に調節できます。

△を押すと「強」、▽を押すと「弱」になります。通常は□になっています。

あたため 1牛乳 ゆで野菜 2葉菜 3根菜 オートメニュー 10冷凍めん オートメニュー 19トースト のとき、5段階に調節できます。

- 調節のしかたは、それぞれの調理のコツを参考にしてください。
- 仕上がり調節は、あたため 解凍あたため あたため2段 の場合、加熱時間を表示する前に行います。その他の場合、スタートキーを押す前に行います。



食品は丸皿の中央に置く

丸皿の中央にのせ、はみ出さないように置いてください。

食品や容器がはみ出していると回転のさまたげになり、上手に仕上がりにません。また、庫内の壁面に触れるとこすれ音が生じたり、回転が止まる場合があります。



重量センサーについて

食品の分量をはかってオート調理する重量センサーが内蔵されています。丸皿を使って調理するメニューのときは、必ず回転台と丸皿をがたつきがないように正しくセットしてお使いください。



メロディー機能について

調理スタート、終了等を、メロディーで楽しく知らせます。

好みによってメロディー音をブザー音に切り替えるときは、差込プラグがコンセントに差し込まれている状態でドアを開閉して表示窓に"0"を表示させてから仕上がり調節キー(▽)を3秒間押し続けます。ピッとブザー音が鳴ったら、切り替えが終了です。同じ操作でブザー音をメロディー音にもどすことができます。

メモリーターン機能について

加熱が終了と、始めに食品を置いた位置で丸皿が止まります。

食品の取り出し忘れ防止ブザー音について

加熱終了後、食品を取り出さなかったとき、「ピピピ」とブザー音が約1分ごとに3回鳴って知らせます。

くるみ加熱について

ラップやおおいをしないで あたため やトレイのまま 生解凍 5さしみ 6解凍 ができます。(野菜の下ごしらえや、蒸しものなど、水分を逃したくないものはラップが必要です。)

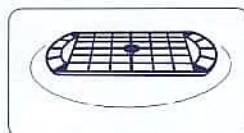
空焼きのしかた

重量センサーの0点調節が完了した後、ご使用前に、油やにおいをとりのぞくため、加熱室の空焼き(オープン加熱)をしてください。

※油の焼けるにおいや煙が出ることがありますので必ず窓を開けるか、換気扇を回してください。

操作の手順

- 1 回転台だけをセットしてドアを閉める



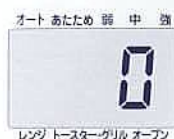
- 1 脱臭キーを押す



- 2 スタートキーを押す



終了音が鳴ったら
空焼きが終る

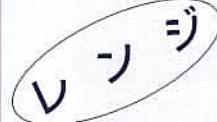


⚠注意

空焼きの加熱中や終了後しばらくは、ドア、キャビネット、加熱室、その周辺にふれない。(やけどの原因)



加熱のしくみ



電波(高周波)で食品を加熱します。
電波(高周波)には3つの性質があります。



水分を含んだ食品には「吸収」されます。



ガラス、陶磁器などの容器では「透過」します。



金属にあたり「反射」します。

食品に吸収された電波は、水の分子のまさつ運動を活発にし、熱を発生させます。このまさつ熱で食品をスピーディーに加熱します。

レンジ加熱の特長



スピーディーで
経済的です



水を使わないので
栄養素が保たれます



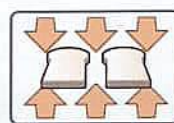
色や形、風味が
保たれます



盛りつけたまま
で加熱できます



食品を上下ヒーターで同時に加熱し、食品の両面はこんがりきつね色、中はやわらかく仕上がります。



上下ヒーターで加熱室の温度を均一に保ち、食品全体を包みこむようにして焼き上げます。



重量センサーの 0点調節のしかた

初めて使う前に、0点調節をしてください。

※オート調理のときに重量センサーを正しくはたらかせるために基準を合わせます。

操作の手順

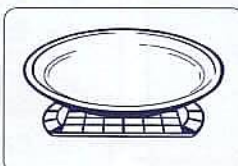
- 1 差込プラグをコンセントに差し込む

●表示窓に何も表示されません。(待機時消費電力オフ機能のためです。9ページ参照) ドアを開けると①のように表示します。

- 1 ドアを開ける



- 2 回転台に丸皿だけをのせてドアを閉める



- 回転台の取り付けは、加熱室底部の回転軸へ差し込んで軽く左右に回してセットします。

- 3 ドアを閉めてとりけしキーを3秒間押す



※ピッとブザーが鳴り数秒間庫内灯が点灯し、0点調節が完了します。

使える容器、使えない容器

○印は使える。 ×印は使えない。

容器の種類	加熱の種類	電子レンジ加熱	ヒーター加熱 (オープン、トースター・グリル加熱)
ガラス容器	耐熱性のガラス容器 パイレックス、 パイロセラム ネオセラムなど	○ 加熱後、急冷すると割れる ことがあります。	○ 加熱後、急冷すると 割れることがあります。
	耐熱性のないガラス容器 強化ガラス、 カットガラス、 クリスタルガラスなど	×	×
陶器・磁器	耐熱性のある陶器・磁器 ココット皿、 グラタン皿など	○	○
	日常使っている陶器・磁器 茶わん、皿など	○ ただし、派手な色絵つけ、 ひび模様、金、銀模様のあ るものは、器を傷めたり、 火花がでるので使えません。	×
プラスチック容器	耐熱性のあるプラスチック容器 ポリプロピレン製など	○ 耐熱温度が140℃以上のもの で、「電子レンジ使用可」の表示 のあるものを使います。ただし、 砂糖、バター、油を使った料理 は高温になり、容器が溶けてし まうので使えません。	×
	その他のプラスチック容器	×	×
ラップ類		○ 耐熱温度が140℃以上のもの は使えます。ただし、砂糖、 バター、油を使った料理は高 温になり、ラップが溶けてし まうので使えません。	×
金属容器、金串、 アルミホイルなど		×	○ ただし、取っ手がプ ラスチックのものは 使えません。
竹、木、籐、紙、ニス、 うるし塗り容器など		×	×

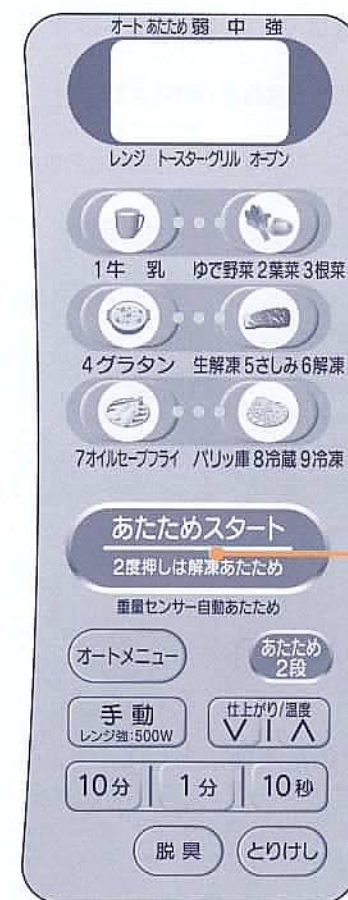
■プラスチック類は家庭用品品質表示法に基づく耐熱温度表示をごらんください。
■材質や耐熱温度がわからない容器は使わないでください。

オート調理 あたため/解凍あたため

器に盛ったままで、ご飯やお惣菜をスピーディーにあたため、おいしく仕上げます。



あたため 解凍あたため の使いかた



(例) あたための場合

食品を入れる



1
あたため キーを
1度押す

庫内灯が点灯し、丸皿
が回転して加熱が始ま
ります。

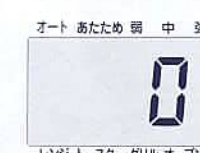


キーを押すごとに 1⇒2⇒1 とセットできます。
1：常温・冷蔵保存の食品をあたためます。
2：冷凍保存の食品を解凍してあたためます。(解凍あ
たためは12・13ページ参照)
キーの押しかえはキーを押した後約2秒間受けつけます。



終了音が鳴ったら
食品を取り出す

表示が"0"になり、加
熱が終了します。



- **あたため** キーは、ドアを開けて5分以内(表示窓に"0"が表示されて
いる間)に押してください。
5分を過ぎるとスタートしません。ドアを開閉して**あたため** キーを押してください。
- 牛乳のあたためは **1牛乳** を使います。(16ページ参照)
お酒は手動調理で加熱します。(32・33ページ参照)

あたため 解凍あたためのコツ

1回の分量は適量で (14ページ参照)
1~4人分(食品と容器を合わせて1,800g
まで)です。分量が極端に多すぎたり少なすぎ
ると上手に仕上がらないときがあります。容
器を含めた重量が100g未満のときは、手動
調理で加熱します。

仕上がり調節は

あつめに上げたいときや分量が多いときや
冷蔵ものは **やや強** や **強** を、ぬるめに仕上
げたいときや分量が少ないときは **やや弱**
や **弱** を使います。 **強** から **弱** まで5段階
に調節できます。(9ページ参照)

必ず陶磁器や耐熱性のガラス容器を使って
● 食品の量に合った大きさの容器を使います。
● 容器が大きすぎたり小さすぎたりするとセ
ンサーが正しく動きません。食品を入れた
とき八分目位になる大きさが適当です。
● みそ汁のおわんは使えません。
● 市販の調理済み食品を加熱するときは、
メーカーの指示に従い手動調理で加熱し
ます。
● 発泡スチロールは絶対に使用しないでくだ
さい。
● インスタント食品は
33ページを参照して加熱します。

いか料理をするとはじける
手動 **レンジ** **中** で加熱時間をひかえ
めにすればはじけは弱くなります。
仕上がりかぬるかったときは
レンジ **強** で様子を見ながら、さら
に加熱します。
● **あたため** **解凍あたため** で追加加熱す
ると、熱くなりすぎます。
ラップの使い分けは
ほとんどの食品はラップをしません。
調理済み冷凍食品や食品の解凍あた
めはラップをします。(12~14ページ
参照)

正しい使いかた

オート調理

あたため/解凍あたため

冷めた料理のあたためのコツ・・・

冷蔵のものは、仕上がり調節 **やや強** に合わせます。

ラップまたはふたを使い分けて
冷めた料理のあたためは、ラップやふたをしますが、いか、えび、魚、鶏肉、マッシュルームのように飛び散りやすいものが入っているときや、カレー、シチューなどは、ラップやふたをします。



包装や容器、材質に注意して
市販のお総菜やみそ汁をあたためるときは、包装状態や容器に注意してください。電子レンジに向かない材質や真空パック入りは、必ず陶磁器や耐熱性のガラス容器に移してから加熱します。



スープ、シチューはかき混ぜて
加熱後、表面に膜をはることがあるのでかき混ぜます。



凍っているさしみや生ものの肉、魚の解凍は「生解凍」を使います。(18ページ参照)

水分を補って
ご飯ものや煮しものが乾燥ぎみのときは、水分を補ってから加熱します。



加熱後の余熱を利用して
どんぶりもののように、ご飯と具がひとつの器に盛りつけてあるものはあたため具合に違いが出ます。このようなときは、加熱後そのまましばらくおきます。



オート調理であたためられない料理があります。
まんじゅう、パン類などは手動で加熱してください。(14ページ参照)

調理済み冷凍食品の解凍あたためのコツ・・・

食品重量が容器の重量より重いときは、仕上がり調節 **やや強** に合わせます。

包装やラップをはずし、容器に移しかえて
袋やラップなどを取り、陶磁器や耐熱性の容器に移してから加熱します。市販品のなかには電子レンジの使える包装もあります。指示に従い加熱します。



重ならないように並べて
シューマイなどは数が増えても、重ならないように皿などに平らに並べて加熱します。



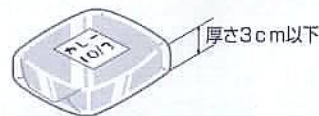
ラップまたはふたを使い分けて
ほとんどの料理は、おいをして解凍あたためをします。おいをするときはゆとりをもってかき混ぜます。フライやコロッケなどはおいをしません。



ひとかたまりに冷凍したものは、加熱後かき混ぜて
カレーやスープなど、ひとかたまりにして冷凍してあるものは、加熱後かき混ぜます。

調理済み食品のフリージングのコツ

- ★熱いものはよく冷ましてから冷凍します。
- ★ご飯やカレーなどは1人分、1皿分(300g以下)に分け、薄く(3cm以下)平らにして冷凍します。
- ★野菜は固めにゆで、水気をよくきってラップなどで包み、冷凍します。



あたためメニュー

●オート調理の1回分の分量目安は1～4人分です。(分量は食品と容器を合わせて1,800gまでです。)

●印はラップまたはふたをする。×印はしない。

メニュー名および調理のコツ		おいの有無
ご飯もの	●ご飯・おにぎり 表面が乾燥ぎみのときや、やわらかく仕上げたいときは、水や酒をふる。おにぎりは皿にのせる。	×
	●チャーハン・ピラフ 加熱後、かき混ぜる。	
めん類	●スパゲッティ・焼そば 容器に入れる。加熱後、かき混ぜる。	×
焼きもの	●焼き魚 飛び散ることがある。	
	●焼きとり・焼き肉 皿に並べる。たれをぬってから加熱する。	×
	●ハンバーグ ソースは飛び散ることがあるので、加熱後にかける。	
揚げもの	●天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。えびやいかは飛び散ることがある。分量の少ないときは仕上がり調節 やや弱 に合わせる	×

●容器を含めた重量が100g未満のときは手動調理であたためます。(14・22ページ参照)

●印はラップまたはふたをする。×印はしない。

メニュー名および調理のコツ		おいの有無
炒めもの	●野菜の炒めもの・酢豚・八宝菜 容器に入れる。野菜炒めが乾燥している場合はバターかサラダ油を加える。加熱後、かき混ぜる。	×
煮もの	●野菜の煮もの・おでん・煮魚 容器に入れて煮汁をかける。煮魚は身が飛び散ることがあるので、深めの皿を使う。	×
蒸しもの	●シューマイ 重ならないように皿に並べ、水分を補ってから加熱する。乾燥ぎみのときはサッと水にくぐらせる。	×
汁もの	●カレー・シチュー 加熱後、かき混ぜる。えびやいか、丸ごとのマッシュルームが飛び散ることがある。仕上がり調節 やや強 に合わせる。	●
	●みそ汁・コンソメスープ 漆器やプラスチック製の容器は使えない。陶磁器や耐熱性の容器を使う。仕上がり調節 やや強 に合わせる。	×

解凍あたためメニュー

●**あたため** キーを2度押しして **解凍あたため** で調理します。

メニュー名および調理のコツ		おいの有無
ご飯もの／めん類	●ご飯・おにぎり 皿または器にのせる。おにぎり2個以上のときは間をあける。	●
	●チャーハン・ピラフ ほぐして皿に入れる。加熱後かき混ぜる。	
焼きもの／揚げもの	●スパゲッティ 皿に入れる。加熱後かき混ぜる。	
	●ハンバーグ・天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。仕上がり調節 やや弱 か 弱 に合わせる。油が気になるときは、加熱後、ペーパータオルにとる。	×

●オート調理の1回分の分量目安は1～4人分です。(分量は食品と容器を合わせて1,800gまでです。)

●容器を含めた重量が100g未満のときは手動調理であたためます。(14ページ参照) ●印はラップまたはふたをする。×印はしない。

メニュー名および調理のコツ		おいの有無
炒めもの	●八宝菜・ミートボール 容器に入れる。加熱後、かき混ぜる。	●
蒸しもの	●シューマイ サッと水にくぐらせて皿に並べる。加熱後すぐにラップをはずす。	●
汁もの	●カレー・シチュー 耐熱性の容器に入れ、ふたをする。ふたの代わりにラップをするときは、仕上がり調節 やや強 か 強 に合わせ、ゆとりをもっておおう。	●

あたため、解凍あたため加熱時間一覧表

料理のあたため

■手動「レンジ強」の加熱時間一覧表

●印はラップまたはふたをする。×印はしない。

メニュー名	おおいの有無	手動調理の加熱時間	
		分量	あたため
ご飯もの／めん類	×	150g (1杯)	約1分10秒
		150g (1個)	
		250g (1人分)	約2分
			2分30秒～3分
焼きもの	×	100g (1人分)	1分～1分20秒
		150g (5串)	約2分
揚げもの	×	100g (2～4個)	50秒～1分
		150g (2個)	約1分10秒
炒めもの	×	200g (1人分)	2分～2分30秒
		200g (1人分)	
煮もの	×	200g (1人分)	2分～2分30秒
		100g (1切れ)	約1分
蒸しもの	×	200g (10～13個)	1分10秒～1分30秒
汁もの	●	200g (1人分)	約2分
		150ml (1人分)	1分30秒～2分

料理の解凍あたため

■手動「レンジ強」の加熱時間一覧表

●印はラップまたはふたをする。×印はしない。

メニュー名	おおいの有無	手動調理の加熱時間	
		分量	解凍あたため
ご飯もの／めん類	●	150g (1杯)	2分30秒～3分
		150g (1個)	
		250g (1人分)	4～5分
焼きもの／揚げもの	●	100g (1人分)	約3分
		100g (2～4個)	1分40秒～2分
		150g (2個)	約2分30秒
炒めもの	●	200g (1人分)	3～4分
		100g (1人分)	2～3分
蒸しもの	●	200g (10～13個)	3分～3分30秒
汁もの	●	200g (1人分)	4～5分

■まんじゅう・パン類や冷凍野菜は、オート調理ではあたためられません。

手動「レンジ強」で加熱してください。

●印はラップまたはふたをする。×印はしない。

メニュー名	おおいの有無	分量	加熱時間	調理のコツ
まんじゅう／パン類	●	80g (各1個)	40～50秒	底の紙を取り、サッと水にくぐらせてからゆとりをもたせてラップで包み、皿にのせる。
		80g (各1個)	1分～1分30秒	
	×	100g (2個)	30～40秒	包装をはずして皿にのせる。加熱後、時間がたつと固くなるので、食べる直前に加熱する。
		80g (1～2個)	20～30秒	
冷凍野菜	×	100g	1分～1分30秒	袋から出してサッと水にくぐらせて皿に広げ、加熱後かき混ぜる。
		200g	約2分	
	●	300g (1本)	6～7分	袋から出してサッと水にくぐらせて皿に広げ、ラップをする。
		200g	3～4分	

オート調理

あたため2段

器に盛ったままのご飯とお総菜が同時にあたためられ、手間も時間も大幅カット！

あたため2段の使いかた



付属の焼網、丸皿、回転台を使う。

食品を入れる



(ご飯と八宝菜の場合)

1 あたため2段キーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



途中で変わる



終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終了します。

●必ず、上段の食品、焼網、下段の食品の順に取り出します。



- 残時間表示後の再スタートは、スタートキーを押します。
- あたため2段** キーは、ドアを開けて5分以内(表示窓に"0"が表示されている間)に押してください。
- 5分を過ぎるとスタートしません。ドアを開閉して**あたため2段** キーを押してください。
- ※ **あたため2段** で冷凍食品の解凍あたためはできません。

あたため2段のコツ

必ず、丸皿に焼網をのせて使う
容器に入れた食品を2段であたためる

あたため2段であたためられるメニューは
13ページの「あたためメニュー」です。
ただし、冷凍食品の解凍あたためやオート調理であたためられない食品(14ページ参照)、飲みもの(お酒、牛乳など)のあたためはできません。

1回の分量は(14ページ参照)
あたため2段 のとき、1～4人分です。
分量が極端に多すぎたり少なすぎると上手に仕上がらないことがあります。

使う容器は

陶磁器や耐熱性のガラス容器を使います。アルミホイルやアルミケースは使えません。

上手にあたためるには
上段と下段で分量が極端に異なったり、あたためる前の食品温度が異なっていると上手に仕上がらないです。

2段(上段：焼網、下段：丸皿)の使い分けは
容器の形状や大きさは、深さによって使い分けします。茶わんや小鉢など深さのあるものは下段：丸皿に。底が安定している大きめの皿は上段：焼網にのせて加熱するとよいでしょう。

△注意

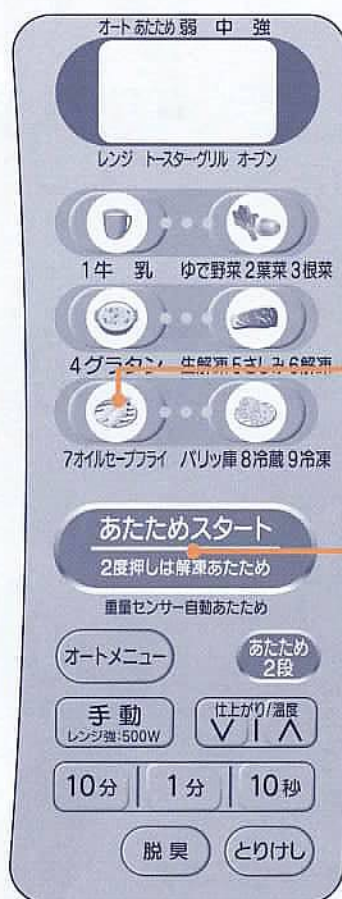
- 焼網だけで加熱しない。
(やけどの原因)
焼網だけで加熱すると焼網が熱くなります。
- 変形した焼網は使用しない。
- 必ず、食品は容器に入れる。
- 加熱後、焼網が熱くなっていることがある。(やけどの原因)
加熱直後、焼網を取り出すときは厚めの乾いたふきんなどを使ってください。
- 食品を焼網にのせたまま、庫内への出し入れはしない。
(容器の破損やけがの原因)
すべりやすいので、別々に出し入れしてください。

正しい使いかた

オート調理

あたため2段

オート調理

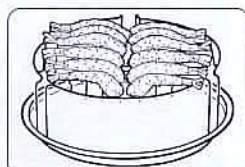
牛乳／ゆで野菜／グラタン／
オイルセーブフライ／パリッ庫網焼き1牛乳 ～ 4グラタン、7オイルセーブフライ、
パリッ庫網焼きの使いかた(例) 7オイルセーブフライの
場合

食品を入れる

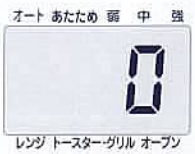
1

7オイルセーブフライ
キーを押す

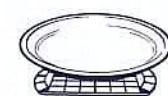
2

スタートキーを
押す庫内灯が点灯し、丸
皿が回転して加熱が
始まります。終了音が鳴ったら
食品を取り出す表示が“0”になり、
加熱が終了します。付属品は目的
に合ったもの
を使う。
(17ページ参照)

(えびのガーリックフライの場合)



ゆで野菜 2葉菜 3根菜のコツ

付属の丸皿、
回転台を使う。ゆで野菜キーを押すごとに
2⇒3⇒2とセットできます。
2は葉菜を調理するときに使います。
3は根菜を調理するときに使います。

1回の分量は

葉菜類は100～500g、根菜類は100～600gです。
分量が100g未満のときは、オート調理できませ
ん。手動調理で様子を見ながら加熱します。
(22ページ参照)

直接丸皿にのせて

葉菜類や根菜類はラップで包み、直接丸皿にのせ
て加熱します。

ゆで野菜メニューは

32ページの加熱時間一覧表を参照します。ただし、冷凍した野菜
は14ページを参照し、**手動** **レンジ** **強** で加熱します。野菜のメニューによって仕上がり調節キーを使い
分けます (P.32参照)

仕上がり調節キーは

やわらかめにしたい場合は、**やや強**や**強**、固めにしたい場合
には**やや弱**や**弱**にします。

4グラタンのコツ

35ページを参照してください。

7オイルセーブフライのコツ

付属の焼網、
丸皿、回転台
を使う。

分量は

1/2量～標準量までできます。この分量以外
はオート調理できません。

加熱後、丸皿を取り出すときは

丸皿を傾けないようにして取り出します。
食品がすべり落ちる場合があります。

パン粉は煎ったものを使う

作りかたは43ページを参照してください。

パン粉を煎らないで使う場合は

そのままのパン粉をつけ、オリーブオイル (大さじ1)
をまんべんなくふりかけてから加熱します。ソフトな焼
き色に仕上がります。

揚げた衣つきの冷凍フライは

上手にできません。

パリッ庫網焼き 8冷蔵 9冷凍のコツ

付属の焼網、
丸皿、回転台
を使う。

パリッ庫網焼きキーを押すごとに

8⇒9⇒8とセットできます。
8は常温や冷蔵保存の調理済み食品やチ
ルド食品を加熱します。
9は調理済み冷凍食品を加熱します。

加熱する食品は

調理済みチルド食品や冷凍食品のハンバーグや焼きおにぎ
り、焼きとりなど、中はしっとり、表面はこんがりこげめ
をつけて焼きたてに仕上げるものは **パリッ庫** 網焼きを使
います。
パン粉や片栗粉などの衣をつけて揚げたフライや揚げもの
は **15 からっとフライ** を使い、表面はカラッと、中はあつ
あつに仕上げます。丸皿や焼網にアルミホイルは絶対に敷かないでく
ださい。レンジ加熱の時に、火花(スパーク)の原因になります。
丸皿にクッキングシート(オープン用)は使用できます。

丸皿を傾けないようにして取り出す

食品がすべり落ちる場合があります。

食品は直接焼網にのせて

ラップや袋、トレーなどの包装をはずし、直接焼網にのせ
て加熱します。

1牛乳のコツ

仕上がり調節キーの使い分け

弱 から **強** まで5段階に調節できます。(9ページ参照)

仕上がりかぬるかったときは

手動 **レンジ** **強** で様子を見ながら、さらに加熱します。
オート調理で追加加熱すると、熱くなりすぎます。

1回の分量は1～6杯(本)です

1ml=1cc

メニュー名	オートメニュー	分量	手動調理の目安 (レンジ 強)
牛乳	1牛乳	200ml(1人分)(冷蔵)	約1分40秒
コーヒー		150ml(1人分)	約1分50秒

※お酒のあたためは33ページを参照し、手動調理で加熱しま
す。